



# AKTIONS KALENDER: SELF-CARE SEPTEMBER 2020



MANDAG



TIRSDAG

ONSDAG

TORSDAG

FREDAG

LØRDAG

SØNDAG

7 Husk det er ok, ikke at være ok. Vi har alle svære dage

8 Bemærk, alt det gode du gør i dag

9 Undgå at sige "jeg burde" eller "jeg skulle" til dig selv

10 Du har tilladelse til at sige nej til andre

11 God nok er godt nok. Det skal ikke være perfekt

12 Stop med at have travlt, giv dig selv pauser i dag

13 Gør noget i dag, du virkelig nyder

14 Tal venligt til dig selv, præcis som du gør til andre

15 Gentag en omsorgsfuld, beroligende sætning til dig selv

16 Læg mærke til hvordan du har det, uden at dømmes dig selv

17 Læg, skriv, send positive beskeder til dig selv i dag

18 Sammenlign ikke, hvordan du føler dig indeni, med, hvordan andre ser ud

19 Giv dig selv et naturligt løft med en udendørs aktivitet

20 Planfri dag - brug tid på dig selv

21 Mind dig selv om at du er elsket og værd at elske

22 Se billeder med glade minder

23 Slip andres forventninger til dig i dag

24 Bed en god ven om at fortælle dig, hvad de kan lide ved dig

25 Sæt dig selv fri fra indre krav og selvkritik

26 Brug dine styrker på en ny måde i dag

27 Tag dig god tid. Giv plads til bare at trække vejret

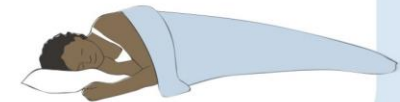
28 Lær af fejl til at komme videre

29 Skriv tre ting du sætter pris på ved dig selv

30 Du betyder noget. Husk du er god nok



**Self-care er ikke egoistisk. Du kan ikke hælde fra en tom kop.**



ACTION FOR HAPPINESS



[www.actionforhappiness.org](http://www.actionforhappiness.org)

Lær mere om denne måneds tema på [www.actionforhappiness.org/self-care-september](http://www.actionforhappiness.org/self-care-september)

Vær rolig · vær klog Wise · vær venlig